



AUEZOV
UNIVERSITY
1943

Коммерциялық емес акционерлік қоғам
«М.ӘУЕЗОВ атындағы Оңтүстік Қазақстан
университеті»

СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ ФАКУЛЬТЕТІ
«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ БАСТАПҚЫ ӘСКЕРИ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН
ӘДІСТЕМЕСІ» КАФЕДРАСЫ



Бекітемін
«Спорт және туризм»
Факультет деканы
Ережепов М.М.
2025ж

«Дене шынықтыру және спорт түрлерінің физиологиялық негіздері»
(DSHSTFN 4219) ПӘНІНЕН
ЖҰМЫС ОҚУ БАҒДАРЛАМАСЫ
(SYLLABUS)

ББ шифры	6B01440-Дене шынықтыру және спорт
Курс: 4	Семестр 7
Кредит саны	4
Барлық сағаттар саны:	120 сағат
Байланысы:	60 сағат
- дәріс:	30 сағат
- практикалық сабақ:	15 сағат
- ОСӨЖ:	15 сағат
СӨЖ:	60 сағат
-ағымдағы:	50 сағат
- аралық:	10 сағат
Межелік бақылау:	7 және 15 апта
Емтихан/	7 семестр

Сіздің оқытушыңыз:

Жолдасбекова Бибисара Абдиманатовна, – п.ғ.к., доцент, ғылыми қызметнің саласы- Спорттық медицина, Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиология негіздері. Кабинет: 26, Корпус 10

ОСӨЖ кестесі: кестеге сәйкес

Байланыс: E-mail: zbibisara@mail.ru , ватсап 87023887035,

zoom 878 893 9106 пароль 466045

Кафедра математики _____ Жолдасбекова Б.А.
(копия)

6B01440 – «Дене шынықтыру және спорт»_ББ көшірме

[illegible]

ББ ОН мен пинин ОН байланысы

ОН 10 ОН	ОН 1. Спорт гимнастарының жалпылық, синтетикалық, салыстырмалы бұл, спорттық гимнастар мен тренажерлерді жасаушыда болып қалады	Пән бойынша ОН
ОН 2. Жас ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін ескерушілігі есепте оларды, өз-жатылу тіркеліміне мүлдем негізделгендігі филологиялық жағдайы анақты бойынша дағдыларын мену, СОС жарты, дене тәрбиесін қалай да бір тәсілдерін адекетті қалай, тақалды спорт түрлерін жаттығу және жасу, жүктемеңің нормалы және бақылау тәсілдері мену	ОН 1. Спорт гимнастарының жалпылық, синтетикалық, салыстырмалы бұл, спорттық гимнастар мен тренажерлерді жасаушыда болып қалады	ОН 1. Спорт гимнастарының жалпылық, синтетикалық, салыстырмалы бұл, спорттық гимнастар мен тренажерлерді жасаушыда болып қалады
ОН 2. Жас ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін ескерушілігі есепте оларды, өз-жатылу тіркеліміне мүлдем негізделгендігі филологиялық жағдайы анақты бойынша дағдыларын мену, СОС жарты, дене тәрбиесін қалай да бір тәсілдерін адекетті қалай, тақалды спорт түрлерін жаттығу және жасу, жүктемеңің нормалы және бақылау тәсілдері мену	ОН 2. Жас ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін ескерушілігі есепте оларды, өз-жатылу тіркеліміне мүлдем негізделгендігі филологиялық жағдайы анақты бойынша дағдыларын мену, СОС жарты, дене тәрбиесін қалай да бір тәсілдерін адекетті қалай, тақалды спорт түрлерін жаттығу және жасу, жүктемеңің нормалы және бақылау тәсілдері мену	ОН 2. Жас ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін ескерушілігі есепте оларды, өз-жатылу тіркеліміне мүлдем негізделгендігі филологиялық жағдайы анақты бойынша дағдыларын мену, СОС жарты, дене тәрбиесін қалай да бір тәсілдерін адекетті қалай, тақалды спорт түрлерін жаттығу және жасу, жүктемеңің нормалы және бақылау тәсілдері мену

Келісінен
Бб жетекшісі _____

2

Панді оқулы министрлігі: атам

астырылган

зоология. Жасрекшелік спорттық морфология

не касиюн практиканы калыптастыруу

Пән бойынша калыптаскан оқу нәтижелері:

МЖББ бойынша денгейдің дескрипторлары (6, 7, 8).	Пән бойынша оқыту нәтижелері (in/out)
оқу саласындағы өзінк білімге сүйене отырып, оқу саласындағы білім мен түйсінгі көрсету	Дененің дамуын зерттеу және бағалау тәсілдері мен принциптері, алғашың негізгі физиологиялық әуелесерінің қысқаша құйын, жалпы ағымас қабілеті мен энергетикалық мүмкіншілігін зерттеу және бағалау принциптері; адамдарды медициналық-психологиялық қолдаудың негіздері, дене шынықтыру және спортпен шұғылдану, арттыру үшін дененің функционалды мүмкіндіктеріне сәйкес келетін қолданғыш ағымасқын тандау; организмнің адыттып резервіері, сондай-ақ дене шынықтырумен және спортпен айналысатындардың жауапкершілігі мен ауруларын адыттан алу
білім мен түйсінгіні қасібіні деугеде қолдану, дәліелдерді тұжырымдау және оқу саласындағы нәсілдерді шешу	Ертірлі жастағы және жасынстаны адамдарды, деусеулілі мен дене дамындағы ер тірлі топтарды сәйкес жаттықтыру, дәріерлік-ұстадылық бақылау ерекшеліктері.
әлеуметтік, этикалық және ғылымн пікірлерді ескере отырып, пайдалану тарды қалыптастыру үшін ақыратты жауау және түсіндіру;	Студент спортшыларды және дене шынықтырумен айналысатын адамдарды оқыту үшін массаж және елік деусеу оқытушыларды жаттықтыруын алу үшін шынықтыру тардыларды, жас спортшыларды адыттан дағдыларды, жас спортшыларды адыттан түрлі тандау және бағыттау адыттан

1

оқу саласындағы оқу, практикалық және кәсіптік міндеттерді орындау үшін теориялық және практикалық білімдерін қолдану	қолданысы
оқу саласында оқу білім алуы өз бетінше жаппастыруға қажетті оқу дағдылары	Дене шынықтыру мен спортпен айналысатын адамдар денесінің әр түрлі жүйелерінің функционалды күйінің ерекшеліктері, физикалық көрсеткіштері, қалпына келтірудің медициналық-биологиялық құралдарының сипаттамалары, жасөспірімдер спорттың медициналық қолдау көрсету, дене шынықтыру мен спортпен айналысатын әйелдерді, сондай-ақ ерте жастағы адамдарды медициналық қаладау.
ғылым зерттеу және академиялық жауапкершілік білу және оларды оқу саласында қолдану	Әртүрлі жастағы және жыныстағы адамдарды, денсаулығы мен дене дайындығы әр түрлі топтардағы сәйкес жаттықтыру, дерлік-ұстаздық бақылау ерекшеліктері.
фактілер, құбылыстар, теориялар және олардың арасындағы күрделі тәуелділіктер туралы білім мен түсінуді зерттеу саласында қолдану	Сүрдегіт спортшыларды және дене шынықтыру мен айналысатын адамдарды оқыту үшін масса және ерекше дене шынықтыру жаттығуларын алу үшін алынған дағдыларды, жас спортшыларға спорт түрін таңдау және бағыттау әдісін қолдану.
академиялық адалдық принциптері мен мәдениеттің маңыздылығын түсіндіру	Балалар мен жасөспірімдер спорттың медициналық қолдау көрсету, дене шынықтыру мен спортпен айналысатын әйелдерді, сондай-ақ ерте жастағы адамдарды медициналық қаладау.

1. Курстың тақырыптық жоспары

Тақырыптардың атауы олардың негізгі мазмұны	Оқыту стратегиясы	
	Сабак оқу формасы	Негізгі және қосымша
I Модуль. Дене жаттығуларының аяғына әсері		

1 апта 17-21 қараша	1 тақырып. Дене шынықтыру және спорт түрлері физиологиясының маңызы мен міндеттері, мазмұны Практикалық сабақтың 1 тақырыбы. Дене шынықтыру және спорт түрлері физиологиясының атқарылатын негізгі жұмыстардың мазмұны	Шоуу акпараттық	№1-5, 10 КӘ-2,6
2 апта 27-28 қараша	2 тақырып. Бұлшықет қызметіне байланысты. Ағзаның функциональді қорлары Практикалық сабақтың 2 тақырыбы Бұлшықет қызметіне байланысты. Ағзаның функциональді қорлары	Мәселелік пікірталас	№1-5, 10 КӘ-2,6
3 апта 01-05 желтоқсан	3 тақырып. Дене жаттығуларының физиологиялық жіктеуі және сипаттамасы Практикалық сабақтың 3-тақырыбы Дене жаттығуларының физиологиялық жіктеуі және сипаттамасы	әкірталас	№1-5, 7,10 КӘ-2,6
4 апта 08-12 желтоқсан	4 тақырып. Спорттық қызмет кезінде ағзаның функциональді күйінің физиологиялық сипаттамасы Практикалық сабақтың 4-тақырыбы. Спорттық қызмет кезінде ағзаның функциональді күйінің физиологиялық сипаттамасы	прес-конференция	№1-5, 7,10 КӘ-2,6
5 негізгі апта 15-19 желтоқсан	5 тақырып. Спортшылардың шаруашылығы және қалпына келуінің физиологиялық негіздері Практикалық сабақтың 5-тақырыбы. Спортшылардың шаруашылығы және қалпына келуінің физиологиялық негіздері	Ақпараттық	№1-5, 10 КӘ-2,6
6 апта 22-26 желтоқсан	6 тақырып. Қимыл дағдыларын қалыптастырудың физиологиялық механизмдері Практикалық сабақтың 6-тақырыбы. Қимыл дағдыларын қалыптастырудың физиологиялық механизмдері	Шоуу мәселелік	№1-5, 10 КӘ-2,6
7 апта 29-02 қаңтар	7 тақырып. Дене салаларын жетілдірудің физиологиялық механизмдері Практикалық сабақтың 7-	Ақпараттық	№1-5, 10 КӘ-2,5
		әкірталас	№1-5, 10 КӘ-2,5

	тақырыбы, дене сапаларын жетілдірудің физиологиялық механизмдері		КӨ: 1-5
2 Модуль: Жаттығу жүктеме-серінін жіктеуін, спорттық жаттығулардың принциптерін және жоспарлаудың физиологиялық негізін			
8 апта 05-09 қаңтар	8 тақырып. Жаттығу жүктеме-серінін жіктеуін, спорттық жаттығулардың принциптерін және жоспарлаудың физиологиялық негізін	презентация, тапсырма	НӨ: 1-5, 7,9 КӨ: 2-5
	Практикалық сабақтың 8 тақырыбы Жаттығу жүктеме-серінін жіктеуін, спорттық жаттығулардың принциптерін және жоспарлаудың физиологиялық негізін	Виртуалды практикалық сабақ	НӨ: 3, 5 КӨ: 1-2
9 апта 12-16 қаңтар	9 тақырып. Қоршаған ортаның ерекше жағдайларындағы спорттық жұмысқа қабілеттіліктің физиологиялық негіздері	Мәселелік	НӨ: 1-5, 8 КӨ: 2-4
	Практикалық сабақтың 9-тақырыбы. Қоршаған ортаның ерекше жағдайларындағы спорттық жұмысқа қабілеттіліктің физиологиялық негіздері	Дебат	НӨ: 1-5, 8, 12 КӨ: 2-8, 15
10 апта 19-23 қаңтар	10 тақырып. Әйелдердің спорттық жаттығудың физиологиялық негіздері	дөңгелек стол	НӨ: 1-4, 9 КӨ: 2-6
	Практикалық сабақтың 10-тақырыбы. Әйелдердің спорттық жаттығудың физиологиялық негіздері	пікірталас	НӨ: 1-5 КӨ: 2-4,
11 апта 26-30 қаңтар	11 тақырып. Спорттық сұрыптаудың физиологиялық негіздері	Мәселелік пікірталас	НӨ: 1-5, 7,9 КӨ: 2-5
	Практикалық сабақтың 11-тақырыбы. Спорттық сұрыптаудың физиологиялық негіздері	мәселелік	НӨ: 3, 5 КӨ: 1-2
12 апта 02-06 ақпан	12 тақырып. Циклді спорт түрлерінің физиологиялық сипаттамасы	Мәселелік пікірталас	НӨ: 1-5, 8 КӨ: 2-4
	Практикалық сабақтың 12-тақырыбы. Циклді спорт түрлерінің физиологиялық сипаттамасы	мәселелік	НӨ: 1-5, 8, 12 КӨ: 2-8, 15

13 апта 09-13 ақпан	13 тақырып. Спорттық ойындардың физиологиялық сипаттамасы	пресс-конференция а	НӨ: 1-4, 9 КӨ: 2-6
	Практикалық сабақтың 13-тақырыбы. Спорттық ойындардың физиологиялық сипаттамасы	дөңгелек стол	НӨ: 1-5 КӨ: 2-4,
14 апта 16-20 ақпан	14 тақырып. Жекпе-жек спорт түрлерінің физиологиялық сипаттамасы	пресс-конференция а	НӨ: 1-5, 7,9 КӨ: 2-5
	Практикалық сабақтың 14-тақырыбы. Жекпе-жек спорт түрлерінің физиологиялық сипаттамасы	дөңгелек стол	НӨ: 3, 5 КӨ: 1-2
15 апта 23-27 ақпан	15 тақырып. Гимнастиканың физиологиялық ерекшеліктері	пресс-конференция а	НӨ: 1-5, 8 КӨ: 2-4
	Практикалық сабақтың 15-тақырыбы. Гимнастиканың физиологиялық ерекшеліктері	дөңгелек стол	НӨ: 1-5, 8, 12 КӨ: 2-8, 15

2. Оқу сабақтарын өткізу нысанлары:

Дәрістер: бөлім-дәрістер, тренингтер, конак лекциялар, вебинарлар, бейнеконференциялар, бейсенді интерактивті оқыту әдістерін қолдану арқылы, дискуссиялар, университеттің ПОК және КР жетекші жоғары оқу орындары мен шетелдік жоғары оқу орындары әзірлеген ЖАОК.

Практикалық сабақтар: мәселелік, пікірталас, дебат, дөңгелек стол, роллік ойын және т.б.

СОЖ: Тапсырмаларға жаталы: лекция конспекттерін құрастыру, есептерді шешу, бақылау жұмыстарын орындау, глоссарий, эссе, реферат, портфолио жазу, презентациялар дайындау және т.б. **СОЖ тапсырмалары СОЖ орындар бойынша дәстемелік нұсқаларда беріледі*

3.1 Студенттердің үлгерімін межелік бақылау оқу ірнінің әрбір тақырыбы бойынша жауаптасу және аутиориялық және аутиориядан тыс сабақтарда білімдерін бақылау қалпына келтілуі: лекциялардағы сұрау, практ / семин, сабақтарындағы сұрау және сабақ алту, үн тапсырмасын орындау, дерханалық жұмыстарды орындау және қорғау, СОЖ қорғау;

3.2 Аралық бақылау – коллоквиумдарды тапсыру, ауқымда сұрау жауап, жалпылама жұмыстарды, тест тапсырмаларын қорғау және т.б. Үлгілер (оқытудың қалыуы бойынша);

4.1 Оқытудың нысанлары:

4.1.1 Студент өз бетінше және ұжымда тапсырмаларды орындауға міндетті, тізімі мен санын пән бойынша креситтер санына сәйкес кафедралық анықталды

4.1.2 Мерзімін бұла отырып берілген тапсырмалар белгіленген бағадан 20%-ға төмен бағаланады;

4.1.3 Сабаққа кеткен түрде кестеге сәйкес қатысу;

4.1.4 Ауруға байланысты кестеген жағдайда анықталма беру;

4.1.5 Жетерлік сабақтарды студент кафедралық бекітілген ОСОЖ кестесі бойынша тапсырады.

4.1.6 Осы талаптарды бұзған жағдайда оқытушы студентті аудиториядан шығарып (оның сабақтар үшін студентті осы сабаққа бөлектенді) және дәлелді себепсіз сабақты жөберіп алу фактісін түзетеді.

4.1.7 Академиялық алдылық ережелерін сақтау жалғаша жұмыстарды тапсыру кезінде пайдаланылады және басқа да алдылық түрлерін болдырмай.

4.1.8 Жазбаша есептерінде пайдаланылатын тексерістен өткен жауаптар есеппен алынбайды, бұл қанағаттанарлықсыз бағала әкеледі.

4.2 Күрсеметі мен ресімдері:

Күрстың саясаты мен ресімдері пәнді оқу барысында студенттерге қойылатын келесі әкімшілік талаптарды көрсетеді:

4.2.1 СӨЖ тапсырмалары семестрдің 1-ші аптасында шығарылады.

4.2.2 ОЖСӨЖ кезінде оқу пәнінің ең күрделі сұрақтары бойынша, үй тапсырмасын орындау және қорғау, есептерді шығару, СӨЖ және т.б. бойынша оқынды көңіл-бастылар өткізіледі. Оқытушы мен студенттер арасындағы байланыс электронды пошта, чаттар, чаттар арқылы жүзеге асырылады. Skype, әлеуметтік желілер.

4.2.3 Елтіханаға кезінде 25 балл жинаған студенттер жіберіледі.

4.2.4 Аралық аттестация (септіхана) кезінде қорытынды бақылаудың бағасы 40% құрайды.

4.3 Ерекше білім беру қажеттіліктері бар адамдарға қолдау көрсету*

4.3.1 Оқу-тәрбие процесін ұйымдастырудың да жеке дифференциалды көзқарас

4.3.2 Сабақтардың барлық түрлеріне жеке дифференциалды көзқарас

* Ескерту: Студенттің таңдауы бойынша тапсырмалардың барлық түрін ауыстыруға болады.

Беруге болады.

2.1 Күрсеметі мен ресімдері:

2.1.1 Студент пәні бойынша тапсырмаларды өз бетінше және уақытылы орындауға міндетті.

2.1.2 Мәзірмі бұзылған берілген тапсырмалар белгіленген бағадан 20%-ға төмен бағалыны.

2.1.3 Сабаққа қатынас түрде кесте бойынша қатысу.

2.1.4 Ауыртқан жағдайда – анықталуы.

2.1.5 Босатылған сабақтарда студент кафедралар бөлігімен ОЖСӨЖ кестесі бойынша топтарды.

2.1.6 Оқынды сабақтарда дәрес-код пен сойлеу әдісін қолдану міндетті.

2.1.7 Осы талаптарды бұзған жағдайда мұндағы студентті аудиториядан шығарып (оның сабақтар үшін студентті осы сабаққа бөлектенді) және дәлелді себепсіз сабақты жөберіп алу фактісін түзетеді.

2.1.8 Академиялық алдылық ережелерін сақтау пайдаланылады және басқа да алдылық түрлерін болдырмай.

2.1.9 Жазбаша есептерінде пайдаланылатын тексерістен өткен жауаптар есеппен алынбайды, бұл қанағаттанарлықсыз бағала әкеледі.

2.2 Күрстың саясаты мен процесі, рәсімдері пәнді оқу процесінде студенттерге қойылатын келесі әкімшілік талаптарды көрсетеді:

2.2.1 СӨЖ тапсырмалары семестрдің 1-ші аптасында шығарылады.

2.2.2 ОЖСӨЖ кезінде оқу пәнінің күрделі сұрақтары бойынша, үй тапсырмасын орындау және қорғау, есептерді шығару, СӨЖ және т.б. бойынша оқынды көңіл-бастылар өткізіледі. Оқытушы мен студенттер арасындағы байланыс электронды пошта, чаттар, чаттар арқылы жүзеге асырылады. Skype, әлеуметтік желілер.

2.2.3 Елтіханаға кезінде 25 балл жинаған студенттер жіберіледі.

2.2.4 Аралық аттестация (септіхана) кезінде қорытынды бақылаудың бағасы 40% құрайды.

2.2.5 Аралық аттестация (септіхана) кезінде қорытынды бақылаудың бағасы 40% құрайды.

2.3 Ерекше білім беру қажеттіліктері бар тұлғаларды қолдауын қамтамасыз ету*

2.3.1 Оқу-тәрбие процесін ұйымдастырудың да жеке дифференциалды көзқарас

2.3.2 Сабақтардың барлық түрлеріне жеке дифференциалды көзқарас

* Ескерту: тапсырманың барлық түрін тапсыруға және студенттің таңдауы бойынша басқада бағалау

3 Студенттердің өмілік жұмысының тақырыптары мен тапсырмалары (оқыту форматын ескере отырып)

№ дәріс тақырыбы	СӨЖ тапсырмалары	Дереккөздер, беттер	Оқыту нәтижелеріне жету жолдары	Тапсыру мерзімі
1 модуль: Дене жаттығуларының ағарту әсері				
1-3	2-3 минут Бағалана	ОД: 1-5, 11; ДД: 3-4	Бағалана қорғау	3 апта Бейсенбі сағ 14.00-15.00 деңгей
1-5	Презентация	ОД: 1-5, 11; ДД: 3-4	(Презентация, кейс/бағалана) портфолио	5 апта Сәрсенбі сағ 12.00-13.00 деңгей
5-7	Реферат жазу, көлемі 10-12 бет /бағалана 3-5 мин	ОД: 1-5, 11; ДД: 3-4	Кейс презентациясы	6 апта Бейсенбі сағ 16.00-18.00 деңгей
1-7	1 модуль арқылы 1 аралық бақылау		Коллоквиум тапсыру / Ауыртқан жағдайда жазу	7 апта Сәрсенбі сағ 15.00-16.00 деңгей
2 модуль: Жаттығу жүктеме-керісіннің жіктелуін, спорттық жаттығулардың принциптерін және жоспарлаудың физиологиялық негізін				
8-9	Презентация	ОД: 1-5, 11; ДД: 3-4	Мәзірді қорғау	9 апта Сәрсенбі сағ 15.00-17.00 деңгей
9-12	10-12 беттік реферат жазу.	ОД: 1-5, 11; ДД: 3-4	Реферат қорғау	12 апта Бейсенбі сағ 10.00-12.00 деңгей
12-14	Бағалана	ОД: 1-5, 11; ДД: 3-4	Топтық жобаны қорғау	14 апта Бейсенбі сағ 12.00-13.00 деңгей
8-15	2 аралық бақылау		Коллоквиум тапсыру / Ауыртқан жағдайда	15 апта Сәрсенбі деңгей

